К здоровью без лекарств

Ю.Ф. Змановский



Ю. Ф. Змановский

К здоровью без лекарств

СОДЕРЖАНИЕ

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.1
З-69

ISBN 5—85009—020—7

Введение

Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Однако как добиться этого, многие не знают. Некоторые вообще считают, что заниматься укреплением здоровья ребенка должны медики, тогда как родителям полагается лишь заботиться о питании и одежде своих чад. Встречаются и такие мамы и папы, которые в поисках эффективных способов укрепления здоровья своих детей полностью отвергают проверенные рекомендации и используют только нетрадиционные методы, нередко оказывающие неблагоприятное влияние на состояние здоровья ребенка. Например, сразу — без подготовки и рекомендации врача — выводят ребенка на снег босиком. Наконец, есть родители, которые тщательно и пунктуально следуют врачебным рекомендациям, часто и в большом количестве используют лекарства и тем не менее далеко не всегда добиваются желаемого эффекта. Дело в том, что лекарства чаще всего оказываются действенными, когда болезнь уже началась, и мало способствуют ее профилактике.

Такие рекомендации обычно дают педиатры-клиницисты, объектом внимания которых в основном являются больные дети. Конечно, во многих ситуациях эти советы полезны и даже необходимы. Не случайна большая популярность таких книг, как, например, известного американского врача Б. Спока, неоднократно издававшихся и в нашей стране, а также «Книги о здоровье детей» ведущего отечественного педиатра, академика АМН М. Я. Студеникина. Вместе с тем в этих книгах обычно недостаточно сведений, относящихся к здоровому ребенку, а главное, мало внимания уделяется физической культуре — необходимому условию полноценного развития детей. Физическая культура — многогранное понятие;

оно включает двигательную активность, закаливание, рациональное питание, режим и т. д. Причем вырастить ребенка здоровым можно лишь в том случае, если и сами родители ведут здоровый образ жизни. Но и это, конечно, еще не все. Родителям необходимо иметь представление о морфофункциональных особенностях развития растущего организма, возрастной динамике деятельности нервной, сердечно-сосудистой и других систем. Только с учетом этих сведений можно добиться оптимальных результатов в воспитании здорового подрастающего поколения.

Ну а каков он, здоровый ребенок? Прежде всего, если он и болеет, то очень редко и ни в коем случае не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям — взрослым и детям. Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переживания переносятся им стойко и без вредных последствий. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное!) достаточно быстр, ловок и силен. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмологическим и возрастным особенностям: это оптимальное соотношение бодрствования и сна, периодов подъемов и спадов активности. Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах. Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Конечно, здесь дан «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни сегодня встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу,— задача вполне посильная. О том, как добиться этого, и пойдет речь дальше.

Итак, в путь — к здоровью без лекарств!



Ритмы жизни и здоровье

Чтобы понять, почему столь важен для здоровья режим дня, совершим небольшой экскурс в биоритмологию. Это бурно развивающееся сейчас научное направление изучает одно из основных проявлений жизнедеятельности всех живых существ — цикличность процессов, чередование периодов большей и меньшей активности. Именно цикличность жизненных процессов и обусловливает необходимость организации и выполнения определенного рационального распорядка дня, режима, представляющего собой закономерно повторяющуюся смену разных состояний, включая бодрствование и сон.

Люди с незапамятных времен интересовались процессами, обладающими четко выраженной периодичностью: сменой дня и ночи, сезонов года, чередованием лунных циклов и др. Глубокие научные исследования позволили установить подобную закономерность и в отношении человека. Все известные процессы в нашем организме имеют определенную ритмичность с колоссальным спектром проявлений — от молекулярно-биохимических процессов до сложнейших форм психической деятельности. По своей продолжительности биоритмы также имеют широчайший диапазон. Так, один сердечный цикл (сокращение и расслабление мышц сердца) длится 0,8 секунды, тогда как секреция (выделение) гормонов эндокринных желез обычно занимает несколько часов.

Из всего спектра биоритмов наиболее изученными и, пожалуй, имеющими важнейшее значение являются околосуточные (циркадные) ритмы с периодом в пределах 20—28 часов. Суточная периодичность обеспечивает соответствующее приспособление живого организма к окружающей среде. Для большинства функций суточные колебания проявляются в постепенном повышении показателей активности от утренних часов к дневным и снижении к вечерним и ночным часам.

Например, многим известна динамика нормальной температуры тела, которая на рассвете низкая (36,0°), к середине дня повышается (до 36,4°), достигает максимума (36,8°) вечером, затем снова понижается до минимума (35,8°) в середине ночи. Сходную суточную динамику имеют и другие физиологические функции: газообмен, частота дыхания, артериальное давление и др. Но у некоторых процессов обнаружена противоположная динамика. Так, максимальный уровень гормона роста, выделяемого клетками гипофиза, наблюдается в ночные часы, поэтому дети и растут преимущественно ночью.

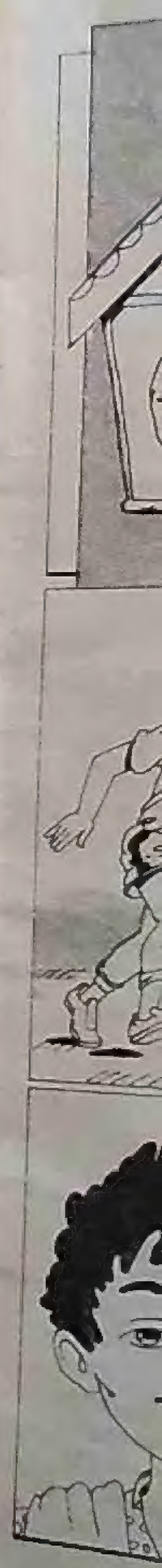
Из разных аспектов изучения суточных ритмов особый интерес представляют исследования работоспособности. У взрослых людей ее уровень обычно высокий в утренние часы и низкий ночью. Изучены и более короткие (до 1,5 ч) колебания работоспособности с подъемами и спадами. У тысяч обследованных обнаружены 2 периода высокой умственной работоспособности: первый с 8 до 12 часов, второй с 17 до 19 часов,— тогда как днем (с 13 до 15 часов) и ночью (с 2 до 5 часов) работоспособность находится на низком уровне.

Исследования позволили также классифицировать людей в зависимости от особенностей биоритмов. «Жаворонками» называют лиц с высокой работоспособностью в первой половине дня, «совами» — с наибольшей работоспособностью в вечерние часы и «голубями» — без заметных колебаний работоспособности в течение дня.

Все эти данные необходимо учитывать в организации трудовой и учебной деятельности, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

Помимо суточных важную роль в жизнедеятельности человека, сохранении его здоровья играют и сезонные ритмы.

Проблемы биоритмологии детей пока еще недостаточно разработаны. Тем не менее можно сформулировать




РЕЖИМ ДНЯ-ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ТЕЛЕВИЗОР-НЕ БОЛЕЕ 30-40 МИНУТ В ДЕНЬ
ЧИСТИТЬ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ

следующее положение: человек не рождается с готовым чувством времени: суточные и, возможно, другие биоритмы формируются в процессе развития.

В настоящее время установлено, что проявление биоритмов наблюдается в первые недели жизни, а в процессе индивидуального развития ребенка происходит их становление. Если измерять температуру тела у новорожденного ребенка, то не обнаруживается, в отличие от взрослых, заметной разницы в показателях утренней, дневной и вечерней температур. Эти различия возникают на втором месяце жизни, позже они становятся более заметными за счет снижения температуры поздним вечером и ночью.

Все сказанное выше имеет не только собственно научное, но и большое практическое, прикладное значение. Дело в том, что данные по формированию биоритмов у детей непосредственно связаны с поиском эффективных средств и разработкой методов укрепления их здоровья. Между проявлениями цикличности и состоянием здоровья имеется прямая зависимость. Более того, есть основания утверждать, что самые начальные и пока еще незначительные отклонения в состоянии здоровья в первую очередь находят отражение в нарушениях динамики биоритмов.

Общеизвестный признак нарушения цикличности процессов и, следовательно, начинающейся болезни может проявляться, в частности, нарушениями сна, отсутствием аппетита и т. п. Такой переход от нормального, здорового состояния к болезненному получил название десинхроноза.

С другой стороны, искусственные нарушения установившейся цикличности процессов могут и сами стать причиной или, по меньшей мере, способствовать возникновению болезни. Подобные явления наблюдаются у детей, родители которых грубо нарушают привычный режим дня ребенка. Работники детских садов считают понедельник «тяжелым» днем, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т. п. Тут и до болезни недалеко. А все дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днем, вечером поздно ложились — словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен.

Этим, в частности, и объясняется известная всем врачам, педагогам и многим родителям значимость ре-

жима для здоровья детей. Однако неправильно понимать режим как жесткий распорядок дня с обязательным, ежедневным повторением в строго установленное время событий. И дело не только в том, что жизнь ребенка становится монотонной, однообразной и просто скучной. Снижается его способность к адаптации к изменяющимся условиям, создаются предпосылки для развития утомления.

Каким же должен быть режим, способствующий укреплению здоровья? Известный русский физиолог И. П. Павлов считал, что основу режима составляет «динамический стереотип», т. е. регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамичная, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды. Вот об этой второй составляющей рационального режима и «забыли» авторы распорядков дня во многих дошкольных учреждениях и школах.

Рациональный (тем самым и оздоровительный) режим должен быть в равной мере стабильным и вместе с тем динамичным. Это, в частности, способствует развитию у ребенка хорошей адаптации к изменяющимся условиям. Родителям следует помнить, что ежедневно примерно в одно и то же время нужно обязательно выполнять лишь основные компоненты распорядка дня: пробуждение и засыпание, прием пищи, прогулки. Остальные виды деятельности детей, включая домашние задания, можно менять по времени и продолжительности их выполнения. А если к тому же режим будет опираться на особенности индивидуального «биоритмологического портрета» ребенка, тем в лучших условиях функционирования окажутся системы его организма. Это положительно отразится на его самочувствии, настроении, активности — в общем, на всем том, что составляет понятие «здоровый ребенок».

Как можно в общем виде представить оптимальный оздоровительный режим? Прежде всего, в начале каждого сезона родители должны понаблюдать за поведением ребенка начиная с его пробуждения и вплоть до того момента, как он заснет. У дошкольников важно обратить внимание и на дневной сон. В результате прослеживается примерная временная динамика психологических и других качеств, среди которых особенно важны работоспособность и настроение. Все это следует учитывать при занятиях с детьми. Основное «биоритмологи-

[illegible] правило заключается в регулировании степени и [illegible] умственной, эмоциональной и физической нагрузок в зависимости от суточных биоритмов ребенка.

Особого внимания в этом смысле требуют дети аритмики, т. е. «голуби», с низкой работоспособностью в дневное время. Большинство этой группы составляют «трудные», плохо успевающие, часто болеющие дети. Прежде всего надо постараться выявить возможные причины или факторы, способствующие развитию таких состояний. Это могут быть повторяющиеся нарушения режима дня, частые в неполных семьях, алкоголизм и курение родителей и т. д. Конечно, в таких случаях родителям необходимо избавиться от вредных привычек. Кроме того, детям нужен на какое-то время, иногда и на длительное, щадящий режим умственных и эмоциональных нагрузок.

Сезонные ритмы также играют важную роль в состоянии здоровья детей. По мнению ряда исследователей, рост респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушениями слаженности ритмов и, как следствие этого, со снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям. Чтобы предупредить простудные заболевания в эти периоды, необходимо заниматься их неспецифической профилактикой с помощью физических упражнений и эффективного закаливания.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности живых существ особое место занимает соотношение бодрствования и сна. В наши дни каждый знает, что сон необходим для здоровья и нормального развития. Между тем нарушения режима сна и, как следствие этого, различные расстройства в виде сонливости или бессонницы за последние годы встречаются не только у взрослых, но и у детей и подростков. Поэтому родители должны иметь представление о природе сна, его возрастных и индивидуальных особенностях, понимать, что качество и глубина сна ребенка зависят также и от нервного состояния окружающих его взрослых, семейного жизненного ритма, от наличия условий для полноценного отдыха.

Долгое время думали, что сон — это отдых организма с ослаблением функций всех его органов. Это верно, но не по отношению к мозгу. Доказано, что во сне его функции не просто снижаются, а перестраиваются. Сейчас сон рассматривается учеными как сложный вид мозговой активности с рядом сменяющих друг друга фаз (во время некоторых из них информация переводится в ячейки памяти — отсюда и возникают сновидения).

За последние годы уточнены примерные возрастные нормативы продолжительности сна детей. Так, в возрасте [illegible] месяцев сон длится около 11 часов, в 3 года — 13, в [illegible] лет — 11, в 12 лет — 9 часов. Считается, что современные дети спят меньше, чем предшествующие поколения. «Информационная» теория сна позволяет сделать важное в практическом плане уточнение — о необходимости индивидуального подхода ко сну.

Продолжительность сна у каждого ребенка (как, впрочем, и у взрослого) должна быть оптимальной, т. е. плох как недостаточный сон, так и излишний. Вред для здоровья недостаточного по продолжительности сна всем хорошо известен. А вот излишний сон многие считают благом. Между тем о его вредности для здоровья образно сказал еще более 100 лет назад выдающийся педагог К. Д. Ушинский: «Излишний сон усиливает растительный процесс более, чем того требует деятельность животного организма, и делает человека вялым, маловпечатлительным, тупым, ленивым, увеличивает объем его тела — словом, делает его более растением. Вот почему воспитатель, заботясь о гармоничном развитии человеческого организма, должен управлять и сном». Излишний сон развивает у ребенка флегматичные черты характера, задерживает умственное развитие, приводит к нарушениям функций сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Постепенно такие дети и подростки, любители поспать подольше, превращаются в инертных, ленивых и, главное, нездоровых людей.

Как же определить оптимальную для каждого длительность сна? Можно судить по поведению проснувшегося ребенка, но все же этого недостаточно для надежных выводов. Вот простой практический совет.

Прежде всего следует добиться, чтобы ребенок ежедневно ложился спать в одно и то же время. Кстати, это самый важный момент для обеспечения полноценного сна. Необходимо обеспечить и другие благоприятные условия: устранить посторонние звуки, затемнить помещение и т. п. Через 2—3 месяца выполнения правильного режима можно в один из выходных дней приступить к определению нормальной продолжительности сна (в том числе и дневного сна дошкольников). Не будите ребенка, подождите, пока он самостоятельно проснется,— это достаточно точно и покажет оптимальную длительность сна.

Индивидуальные различия в продолжительности сна велики. У взрослых эти колебания находятся в диапазоне от 4—5 до 12—14 часов, у детей и подростков — от 7—8 до 15—16. Как видно, эти показатели значительно превышают возрастные нормативы, которые имеют лишь относительное значение. Конечно, крайние величины встречаются редко, такие дети обычно нуждаются в неврологическом обследовании, иногда и в лечении.

Каждому, кто хочет вырастить своих детей здоровыми, необходимо соблюдать следующие правила.

Со дня рождения у ребенка должна быть отдельная кровать. Поставить ее надо подальше от отопительных батарей. Постель не должна быть слишком мягкой, а подушка лучше не пуховой, а с мягким пером. Постельное белье и пижама, в которой должны спать дети, меняются еженедельно.

Не следует кутать ребенка, накрывать его несколькими одеялами; это приведет к перегреванию, потливости и к... охлаждению с простудными последствиями после сбрасывания спящим ребенком одеял. Температура в спальне не должна превышать 18° С. Нельзя допускать, чтобы ребенок спал, закрывшись одеялом с головой, так как при этом затрудняется дыхание.

Свежий и прохладный воздух способствует быстрому засыпанию, поэтому перед сном спальня должна проветриваться.

Поздний и обильный ужин мешает полноценному сну, поэтому ужинать надо не позже чем за 1,5 часа до него. Бульоны, мясные и рыбные блюда на ужин давать не рекомендуется: животные белки, содержащиеся в этих продуктах, требуют долгого переваривания, что мешает наступлению сна. Противопоказаны вечером кофе и крепкий чай — из-за их возбуждающего действия. Незадолго до сна хорошо принять теплый душ, а еще лучше — ванну. Умываясь вечером, обязательно чистить зубы.

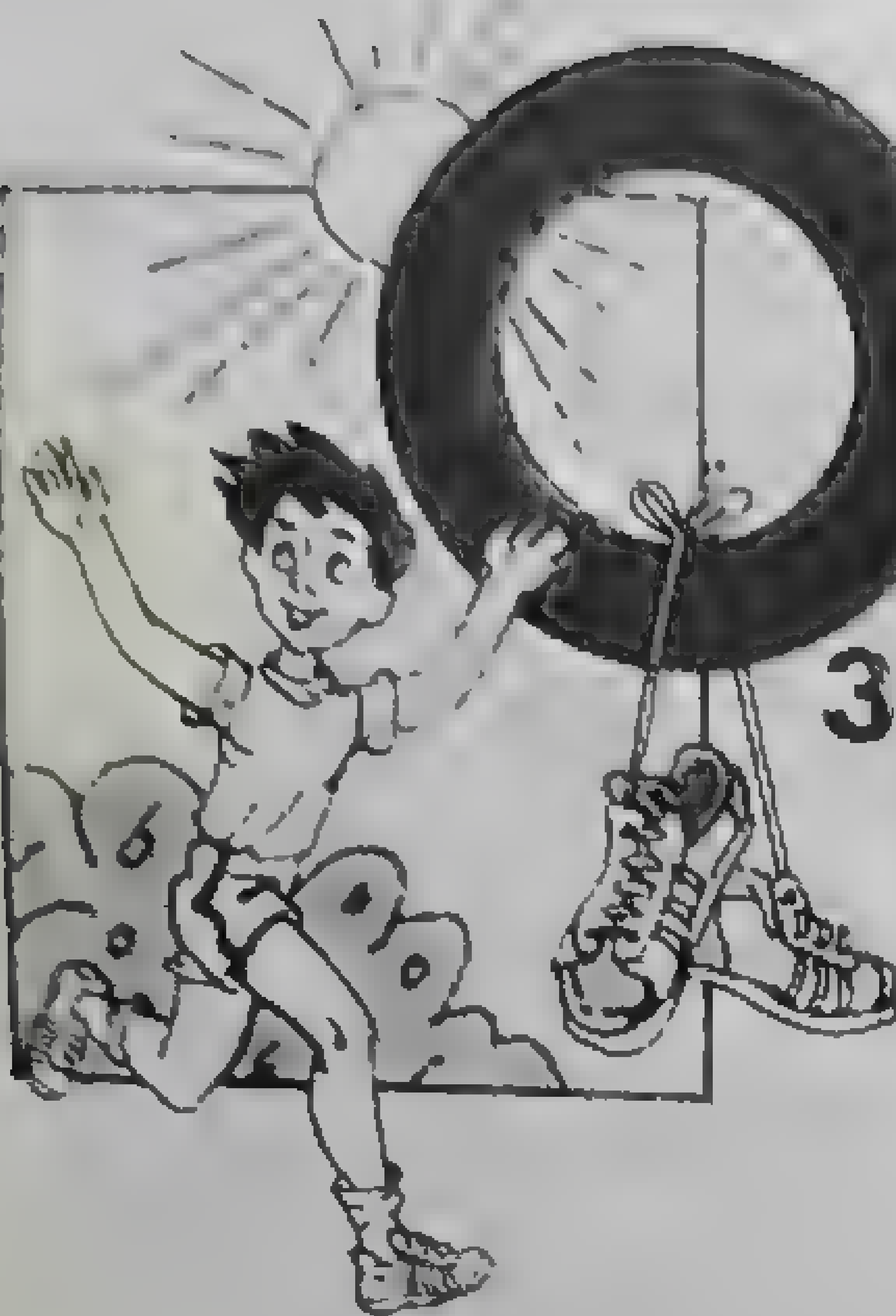
Многие родители, особенно мамы, проявляют излишнее беспокойство во время сна маленьких детей, что приводит к его нарушениям. Распространенной ошибкой является, например, укачивание малыша при его пробуждении ночью. Еще хуже поднимать ребенка и брать в свою постель. Надо просто повернуть малыша на другой бок, а иногда дать ему немного попить. После этого ребенок обычно быстро засыпает.

Грубой ошибкой является довольно частое родительское изречение: «За то, что ты сейчас сделал, ты немедленно ляжешь спать!» Ни в коем случае не следует связывать в сознании ребенка понятия «сон в постели» и наказание за шалость. К тому же, чувство вины будет долго мешать ребенку заснуть, а затем он начнет бояться темноты.

Не рекомендуется также — особенно дошкольникам — заниматься перед сном подвижными играми: после них сон долго не наступает и становится беспокойным. Школьникам нельзя готовить домашние задания непосредственно перед сном.

Утром при пробуждении не стоит как тормошить ребенка, требуя немедленного вставания, так и разрешать ему долго лежать в постели. После непродолжительных дыхательных упражнений детям вместе с родителями надо делать утреннюю зарядку.

Таким образом, для воспитания здорового ребенка необходим рациональный режим дня, основанный на индивидуальных биоритмологических особенностях.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что физические упражнения полезны для здоровья. Поэтому название главы может вызвать у некоторых читателей недоумение: значит, есть физкультура, не оказывающая влияния на здоровье, а может быть, даже и вредная? Дело обстоит не совсем так. Просто разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека. Опыт приобщения миллионов людей к занятиям физкультурой и результаты научных исследований позволили сформулировать положение об «оздоровительной стоимости» тех или иных физкультурных занятий. В некоторых странах даже применяется «ценностная шкала», в которой виды двигательной активности расположены по их убывающему оздоровительному воздействию. Обо всем этом пойдет речь далее, а пока рассмотрим значение движений для нормального физического и психического развития детей.

Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным, хотя сейчас, к сожалению, малоподвижных детей можно часто встретить среди школьников и даже дошкольников из-за резко снизившейся в последние годы физической нагрузки. Если дефицит двигательной активности у взрослых людей постепенно приводит к развитию патологических процессов и ухудшению здоровья, то для детей деятельность скелетной мускулатуры имеет

жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность положительно влияет на все психологические функции детей. Например, в исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памятью, эмоциями и мышлением. Движения способствуют увеличению словарного разнообразия детской речи, более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое состояние ребенка. Иными словами, двигательная активность не только создает энергетическую основу для нормального роста и развития, но и стимулирует формирование психических функций.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Используя тяжелоатлетические упражнения, можно стать очень сильным, к чему стремятся многие подростки и юноши. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Известно много примеров, когда хорошо подготовленные тяжелоатлеты, гимнасты, бегуны-спринтеры и даже пловцы не участвовали в соревнованиях из-за простуды!

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики массовых респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество — выносливость, которая в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Какие же упражнения способствуют повышению общей выносливости? Достигнуть ее высокого уровня можно, используя упражнения циклического характера,

[illegible] достаточно длительные, равномерны[illegible] [illegible]. К циклическим упражнениям [illegible] быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, [illegible] [вело]сипеде, ритмическая гимнастика, а также, с [illegible]ными оговорками, такие виды спорта, как баскетбол, теннис, ручной мяч, футбол и др.

Обратите внимание на последовательность перечисления упражнений — она соответствует степени влияния на состояние здоровья. И не случайно оздоровительный бег и быстрая ходьба находятся на первом месте. Научные исследования и практика во многих странах мира убедительно доказали первенствующее оздоровительное влияние *медленного бега* на здоровье людей всех возрастов.

История еще не знала такого явления, чтобы около 300 миллионов человек (как в настоящее время, по подсчетам Всемирной организации здравоохранения) стали приверженцами оздоровительного бега. Доступный, не требующий особых затрат и имеющий не слишком много противопоказаний, бег со скоростью 8—10 км/ч для взрослых и 6—8 км/ч для старших дошкольников и школьников оказался при правильном использовании эффективным оздоровительным средством, благоприятно воздействующим на все физиологические системы и психические функции.

О многостороннем влиянии беговых упражнений имеется обширная литература. Правда, в отечественных источниках приводятся лишь элементарные сведения, относящиеся в основном к сердечно-сосудистой системе и дыханию. Поэтому приведем здесь некоторые результаты новейших зарубежных исследований.

Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности. Значительное улучшение обменных процессов у любителей джоггинга (так по-английски называется оздоровительный бег) происходит и за счет повышения микроциркуляции — кровотока в сосудах малого диаметра.

Заметные положительные изменения наблюдаются после систематических беговых занятий в состоянии нервной системы. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние.

сно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и лучше запоминается полученная информация. Очень редко возникают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Все это, вероятно, наряду с улучшением мозгового кровотока обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ — нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности.

Беговые нагрузки благоприятно отражаются на деятельности эндокринной системы, обеспечивающей в числе других функций и нормальные процессы роста и развития, что очень важно для растущего организма.

Как и в какой мере оздоровительным бегом могут заниматься дети и подростки? Что касается последних, то, как показывает имеющийся многолетний опыт в ряде стран, никаких проблем здесь не возникает. В 1988 году в австралийском городе Брисбене (надо заметить, что «эпидемия» джоггинга началась в 60-х годах именно в Новой Зеландии и Австралии) я побывал на беговых занятиях школьников разных классов. Ежедневно перед уроками все учащиеся вместе с учителями бегали кросс (20 - 25 мин в начальных классах, 30 и более — в остальных) по пересеченной местности. Неоднократно участвуя в этих пробегах, я, имеющий 20-летний опыт оздоровительного бега, был удивлен замечательным уровнем выносливости и мальчиков и девочек. В беседах выяснилось, что большинство ребят начали бегать в дошкольном возрасте: в австралийских детских садах везде беговые занятия чередуются с плаванием.

В работах советских специалистов также доказана возможность, целесообразность, высокая оздоровительная эффективность применения элементов бега на занятиях у 3—4-летних детей, а у детей более старшего возраста — бега уже в темпе 6—8 км/час.

Остановимся на методике приобщения ребенка-дошкольника к беговым упражнениям. Прежде всего надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь, в отличие от взрослого или подростка, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывая соответствующие роли для себя и для своего ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно уже с ребенком 3-летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками на одной и двух ногах, дыхательными и гимнас-

ми упражнениями. Дистанцию первых пробежек не более 40—50 м — повторять несколько раз в одно занятие. В сюжетных играх папа или мама могут изображать катер или автомобиль с ребенком водителем. В беговые упражнения старших дошкольников и школьников следует включать соревновательные элементы.

На этих занятиях важно не допускать обычного стремления детей к ускорению, в противном случае из-за утомления эффект упражнений от этого снижается. Необходимо следить за постепенным увеличением нагрузки, которая регулируется повторением пробегаемой ребенком дистанции. У старших дошкольников можно постепенно переходить от пробежек в 150—200 м к дистанциям в 400—500 м. Если в детских садах правильно организованы занятия оздоровительным бегом, то их выпускники будут без особого напряжения пробегать 1,5—2 км. Так, на моих глазах группа пятилетних австралийских детей пробежала дистанцию в 5 км, после чего мы вместе плавали в бассейне, и никаких признаков утомления у ребят не наблюдалось.

Ну а каков результат таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

Поскольку действующая программа воспитания в наших детских садах пока еще не предусматривает занятий бегом, задача родителей, желающих укрепить здоровье ребенка, состоит во введении бега в его режим дня. Как и когда это можно делать в условиях повсеместного дефицита времени? Прежде всего, по пути в детский сад и обратно. Это должны быть энергичные веселые прогулки в форме игр или шутливых соревнований с мамой или папой. Ну и, конечно, для беговых занятий надо использовать выходные и праздничные дни, особенно при выездах всей семьей за город.

Циклические беговые упражнения должны обязательно включаться в комплекс утренней зарядки для здоровых ребят начиная с 4—5-летнего возраста. Зарядку лучше проводить под музыку. Начиная с ходьбы на месте, далее после дыхательных гимнастических упражнений (с обязательным шумным выдохом, наклонами вперед и в стороны) дети вместе со взрослыми бегают в медленном темпе на дистанцию около 100 м (затем дистанцию постепенно увеличивают до 200 м). Бег чередуют с ходьбой и

прыжками на одной и двух ногах. Зарядка заканчивается быстрой ходьбой с постепенно снижающимся темпом, дыхательными упражнениями и водными процедурами. По возможности зарядку следует проводить на открытом воздухе и в облегченной одежде.

Что касается школьников, то в новой программе по физкультуре с ее ежедневными уроками беговые упражнения должны занять ведущее место.

Другие циклические упражнения также обладают хорошим оздоровительным действием, хотя и уступают бегу. К ним, в частности, относятся быстрая ходьба в течение достаточно длительного (1,5 – 2 ч) времени. Однако, прежде чем рассказать об оздоровительной ходьбе, необходимо хотя бы коротко поговорить о походке.

К сожалению, неправильная походка все чаще наблюдается не только у малышей, но и у школьников. Она, в свою очередь, рано или поздно приводит к деформации стоп и позвоночника и ко многим другим заболеваниям. (Кстати, когда ребенок учится ходить, лучше его держать сзади за плечи, а не за руки, так как в этом случае возможен вывих. Для поддержки сзади за плечи нужно использовать специальные широкие ленты.) Родителям необходимо специально заниматься отработкой правильных движений ног и корпуса малышей при ходьбе. Выработке правильной походки способствует ходьба с выносом поочередно коленей вперед (спина прямая), с высоким подниманием ног, «солдатским шагом» (выбросом ног вперед и размахиванием в такт руками), с приседаниями и длинными шагами. Эффективное средство для укрепления мышц ног и улучшения их формы — ходьба босиком по мелководью вдоль реки или моря. При этом повышается кровоток, особенно в сосудах ног, создаются условия для роста мышц в длину и ширину, а попутно достигается отличный закаливающий эффект.

Не меньшей заботы и внимания требует от родителей профилактика плоскостопия. Оно часто сопровождается болями и судорогами мышц при ходьбе, обычно слабо выражены или отсутствуют своды стопы. Самые полезные упражнения для предупреждения плоскостопия — это ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке), а также ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами, катание и захватывание шарика пальцами ног. Все эти упражнения выполняются в игровой или соревновательной форме.



в се
боле
гани
учас
прав
ми в
но в
отпр
виль
ност
след
и гля
возра
вал
начи
плако
в теч
В
умени
травм
панин
туаци
потер
стки
повяз
покой
кладь
вают
более
клады
ка в л
О
нений
цы но
Дети с
ко пол
гулок!
Ез
в дошк
но под
седла
при на

Оздоровительная ходьба эффективно используется в семейных туристских походах, которые становятся все более популярными. В соответствии с правилами их организации в туристских походах разной сложности могут участвовать и подростки и даже малыши. (Последние, правда, совершают «поход» в основном у пап за спинами в специальных сидениях.) Такие походы благоприятно влияют на здоровье и взрослых и детей. Однако до отправления в поход ребенок должен быть обучен правильной технике ходьбы. Особого внимания и осторожности требует поход в лес. Ребенок должен научиться следить за впереди идущим, идти с опущенными руками и глядя под ноги.

Продолжительность похода с детьми дошкольного возраста не превышает 3—4 часов с остановками на привал после 50—60 минут ходьбы. При первых признаках начинающегося утомления (появление капризности, плаксивости) лучше остановиться для короткого отдыха, в течение которого дети могут выпить воды и поиграть.

В обязанности взрослых участников походов входит умение оказать детям первую медицинскую помощь при травмах или повреждениях. Прежде всего, не впадая в панику, надо успокоить ребенка и правильно оценить ситуацию. У начинающих юных туристов часто бывают потертости ног. При легких повреждениях кожи эти участки смазывают йодом и накладывают на них стерильную повязку. При ушибах делают холодный компресс и дают покой на 10—15 минут. При растяжениях связок накладывают давящую повязку и крестообразно забинтовывают сустав. Сверху кладут грелку с холодной водой. При более серьезных травмах (вывихах и переломах) накладывают шину и как можно быстрее доставляют ребенка в лечебное учреждение.

Один из видов оздоровительных циклических упражнений — это ***езда на велосипеде***, которая укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу, ловкость и выносливость. Дети становятся более смелыми и настойчивыми. А сколько положительных эмоций возникает во время велопрогулок!

Езде на велосипеде также необходимо научиться еще в дошкольном возрасте. Велосипед должен быть правильно подобран в соответствии с ростом ребенка. Высота седла и руля велосипеда регулируются так, чтобы нога при нажиме на педаль полностью выпрямлялась в коле-

а ребенок сидел немного наклонившись вперед, но не горбился.

Начиная обучение, взрослый становится с правой стороны от велосипеда, берется одной рукой за руль, а другой – за сиденье и начинает движение вперед. Ребенок, сидя на велосипеде, должен смотреть не вниз, а вперед, держаться за руль без излишнего напряжения, крутить педали, не отрывая от них ног. Спустя какое-то время взрослый может поддерживать велосипед уже только за седло; постепенно ребенок перейдет к самостоятельной езде.

Из всех циклических видов спорта *плавание* отличается от других тем, что им можно заниматься чуть ли не с рождения. Возникшее более 20 лет тому назад движение под девизом «Плавать раньше, чем ходить» стало популярным во всем мире. (Некоторые специалисты, правда, считают «плавание младенцев» делом бесполезным, если не вредным – см. брошюру И. А. Аршавского «Ваш малыш может не болеть» – «Советский спорт», 1990.) И в то же время многие дети более старшего возраста, подростки, юноши и даже взрослые в нашей стране или вообще не умеют плавать или передвигаются в воде неправильно, не испытывая достаточных нагрузок, а стало быть, плавают без особой пользы для здоровья.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. (Но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании.) Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

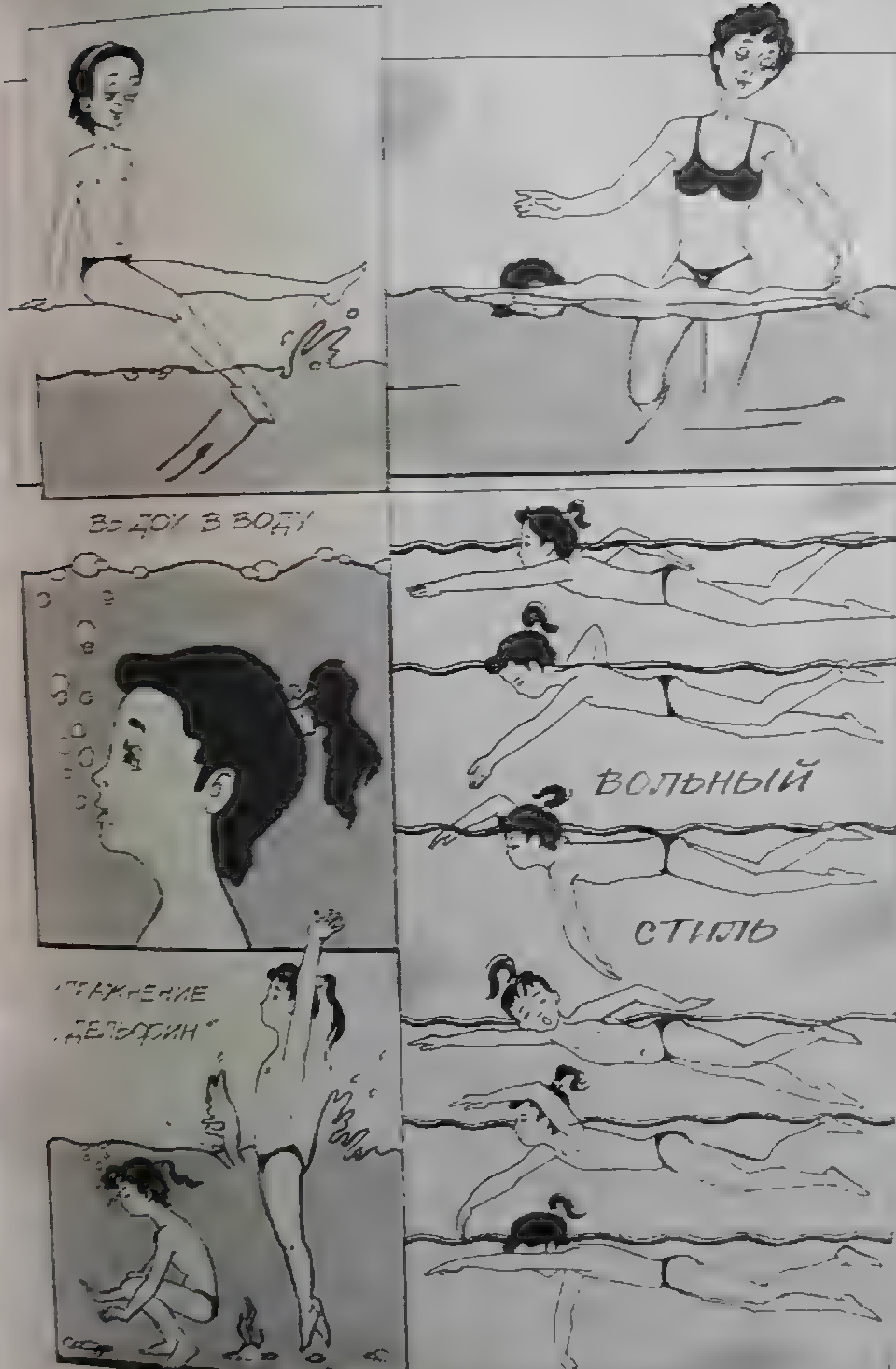
Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушения осанки и сутулости. Так, при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

Плавание, тренирующее и совершенствующее системы








ВЫДОХ В ВОДУ
ВОЛЬНЫЙ
СТИЛЬ

терморегуляции и дыхания, служит эффективным [illegible] профилактики респираторных заболеваний.

Как известно, для того, чтобы уметь плавать, надо этому научиться. Существует ряд методик обучения плаванию детей разного возраста. Хороший опыт группового обучения детей дошкольного возраста в бассейнах-«лягушатниках» накоплен в ГДР, а соответствующее пособие Герхарда Левина «Плавайте с малышами» переведено на русский язык. Имеются и другие методические пособия * по обучению детей плаванию, поэтому далее приводятся лишь общие соображения и советы родителям начинающих пловцов.

Начинать всегда следует с обеспечения безопасного пребывания ребенка в воде. Лучше всего использовать бассейн-«лягушатник» глубиной от 50 до 100 см, которые сейчас имеются при многих детских поликлиниках и в больших закрытых плавательных бассейнах. Оптимальная температура воды в бассейне около 27° С, при жаркой погоде вода в открытых бассейнах может быть и более низкой температуры (до 23° С). Длительность первых занятий зависит от поведения ребенка: при первых признаках появления легкого озноба и снижения внимания занятие нужно прервать, ребенку сделать теплый душ, после чего растереть полотенцем. Обычная длительность занятий в начале курса не превышает 7—8 минут с постепенным увеличением до 15—20. Детям до шести лет лучше учиться плавать нагими, как это принято, например, в ГДР. Ведь детский организм охлаждается быстрее, чем организм взрослых, а мокрая одежда дополнительно забирает тепло.

По методике обучение плаванию делится на несколько этапов. Первый из них — и один из самых важных — заключается в проведении на суше упражнений, имитирующих основные плавательные движения. Это гребковые движения руками с поворотами головы, маховые движения прямыми ногами от бедра, не сгибая коленей, прогибы в позвоночнике в положении лежа и др. Детям очень нравится заключительное упражнение этого этапа, когда, сидя на бортике бассейна, они весело бьют по воде выпрямленными в коленях ногами.

Следующий этап — освоение ребенком пребывания в воде и обучение движениям в ней. Вначале ребенка обучают правильному положению тела при скольжении

* Дорошенко И. В. Учись плавать. М.: Советский спорт, 1989.

и нырянии, при этом взрослые поддерживают его за ноги или за руки. Самое трудное на данном этапе — это научить ребенка делать выдох в воду медленно и постепенно. Вначале такие упражнения выполняются, как и другие, на мелком месте и под команду взрослого «Выдох!». Овладение навыками выдоха в воду и первыми скольжениями с отталкиванием ногами от бортика бассейна — это итог обучения второго этапа.

На третьем этапе проводится обучение движениям ногами при плавании вольным стилем: ребенка при этом поддерживают за руки. Важно следить за тем, чтобы начинающий пловец не закрывал глаза в воде и смотрел прямо перед собой. Итог первых трех этапов — а это 3—4 занятия — умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску. Затем начинают обучать движениям рук и дыханию с поворотами головы на вдохе.

С 6—7-го занятия наступает новый этап обучения — полной координации плавательных движений сначала при задержке дыхания, а затем и при согласовании движений с дыханием. Дыхание при плавании имеет свои особенности. Продолжительность выдоха, выполняемого в воде, значительно превышает длительность вдоха; примерные соотношения — 4 : 1 и даже 5 : 1. При плавании вольным стилем за один дыхательный цикл (вдох — выдох) пловец выполняет гребки правой и левой рукой и 4—6 движений ногами. Именно совершенствованию таких координированных действий посвящаются последние занятия курса обучения плаванию, рассчитанного на 11—12 «уроков». Разумеется, лучшие результаты в обучении дошкольников могут быть получены на занятиях со специалистом-инструктором.

Тренировке и закреплению навыков плавания помогают игры на воде типа «Поймай меня» (бег в воде на мелком месте), «Лягушка» (прыжки на мелководье), «Дельфин» (погружение с головой в воду с последующим выскакиванием из нее по пояс), «Водолаз» (ныряния для доставания предметов со дна). Используются также надувные резиновые круги и пенопластовые плотики, на которых малыши плывут подгребая руками.

Методики обучения плаванию школьников в целом построены на тех же принципах. Наиболее удобной, не требующей больших затрат времени, а также пригодной для массового обучения детей, например в пионерском лагере,

представляется методика, разработанная доцентом Львовского политехнического института В. В. Нырковым, которая буквально за несколько занятий (4—5) позволяет научить ребенка плавать с ластами. Приводим начальные упражнения этой методики.

Сидя или лежа на скамейке у стены (покрытой кафелем или масляной краской и политой водой), дети выполняют поочередно движения ногами, как бы «красят» ластами стену. После нескольких повторений этого упражнения дети обычно уже могут плыть на спине с помощью одних ног, со страховкой в спасательном круге. Одновременно в комплекс утренней гимнастики включают и подводящие к плаванию упражнения (выполняемые на суше), а также производятся выдохи в воду (в тазик с водой) или «фонтанчики» воды, выпускаемые ребенком изо рта. Этой методикой пользуются во многих школах и лагерях Украины.

Основу таких ***спортивных игр***, как баскетбол, ручной мяч, теннис, футбол, бадминтон, также составляют оздоровительные упражнения циклического характера. Начинать заниматься ими могут и должны дети с дошкольного возраста, начиная с трех лет. Родители помогают детям в упражнениях с мячом — бросать и ловить его на разные расстояния одной или двумя руками, перебрасывать через натянутую на уровне роста ребенка веревку, бросать мяч в ящик или корзину, сначала находящуюся на земле, а потом подвешенную на высоте 1—1,5 м. Неплохо научить ребенка вести мяч по площадке, стуча им о землю,— подобно тому, как это делают баскетболисты. Конечно, такие игры, как баскетбол или ручной мяч, во всей их сложности доступны детям более старшего возраста, однако играть в упрощенный мини-баскетбол могут и малыши. Доступны детям дошкольного возраста также мини-теннис и мини-бадминтон. Приставка «мини» в данном случае означает уменьшенные размеры, во-первых, ракеток, которые подбираются по весу и размеру в зависимости от возраста ребенка, во-вторых, площадок для игр (последние должны быть, конечно, ровными и свободными от лишних предметов). Самое главное — научить ребенка правильным движениям рук с максимальным по амплитуде и плавным замахом.

Игру в *мини-теннис* можно проводить даже с детьми 5—6 лет. Для этого подходит любая ровная площадка в 2 раза меньше стандартной (10×5 м или 12×6 м). Ра

кетки можно сделать самим из ровной доски или толстой фанеры *. Сетку (бадминтонную) натягивают на высоте 80 см от земли. Для игры используйте теннисные мячи, отслужившие свой срок в большом теннисе, или обычные резиновые.

Вначале нужно научиться попадать ракеткой [illegible] центром — по мячу. Лучше всего начать с самых простых упражнений. Держа ракетку перед собой параллельно поверхности площадки, нужно сделать подряд несколько ударов по мячу снизу, подбрасывая мяч ракеткой вверх. Такие же удары следует выполнить и другой стороной ракетки. Следующее упражнение — удары мячом о землю. Держа ракетку параллельно поверхности земли, учитесь отбивать мяч, отскочивший от нее. По мере освоения этого упражнения попробуйте выполнить его в движении — передвигаясь вперед, назад, вправо и влево, сначала шагом, затем бегом...

В *бадминтон* можно играть на любой ровной площадке без специального оборудования; дошкольники играют маленькими детскими ракетками. Важно научить ребенка правильно держать ручку ракетки. В исходном положении она находится перпендикулярно земле, пальцы охватывают ручку так, чтобы большой палец был слева.

Вначале ребенок должен учиться «жонглировать» воланом, подбрасывая его ударами ракетки вверх и стараясь не уронить на землю. Затем эти упражнения выполняются с передвижениями по площадке.

Правильная стойка играющего в бадминтон: ноги слегка согнуты в коленях, левая немного впереди, ракетка в правой руке в перпендикулярном к земле положении и слегка приподнята. Удары по волану справа и слева производятся легкими движениями кисти руки. Для подачи (удар над головой) правая рука отводится вверх и назад (под углом 30—45°), левой рукой волан подбрасывается вверх, и, когда он будет находиться на расстоянии 25—30 см от ракетки, правая рука, выпрямляясь в локтевом суставе, резким движением кисти направляет волан вперед — вверх. Научившись выполнению этих ударов, дети могут переходить к перебиванию волана через веревку (сетку), натянутую на высоте 110—115 см.

Говоря об оздоровительной роли циклических упражнений, нельзя не остановиться на одном из массовых ув-

---

* Шершаков Н. В. Теннис без корта. М.: Советский спорт, 1991

[illegible] взрослых, которое за последние годы по [illegible] [illegible]рности, особенно среди женщин, успешно [illegible] [illegible]рует с оздоровительным бегом. Речь идет о ритми[illegible] гимнастике, или аэробике *.

При рациональной организации таких заняти[illegible] [ус]пешно решаются две задачи — приобретение кра[си]в[ой] фигуры и укрепление физического и психическо[го] здоровья. Для этого необходимо включать в занятия до[]статочный объем (до 2/3) циклических упражнений (бе[г] и прыжки), выполняемых преимущественно в напряже[н]ном тренировочном режиме (при частоте пульса у взро[с]лых людей 120 уд/мин и более и у детей 150 и более). Целесообразно чередовать разные упражнения, но каждое из них выполнять не менее 12—16 раз. Обязательно включать в занятия (но не в комплекс) упражнения на расслабление. Выполнение такого аэробического комплекса способствует достижению хорошего оздоровительного эффекта, так как тренируется и совершенствуется выносливость — самое ценное для здоровья физическое качество.

Начинать занятия ритмической гимнастикой можно и нужно в дошкольном возрасте. Однако предварительно следует выполнить цикл упражнений по укреплению свода стопы (профилактика плоскостопия), о чем выше уже говорилось. Затем элементы аэробики включаются в комплекс физкультурных занятий детей старшего и даже среднего дошкольного (4 года) возраста. Длительность таких «включений» — 5—7 минут с постепенным увеличением до 15—20.

Интересна методика, предложенная для совместных занятий мам и дочек с 5-летнего возраста. (Кстати, опыт показал, что и мальчики этого возраста также с увлечением выполняют упражнения из танцевальной гимнастики.) Поскольку этот комплекс опубликован в периодическом издании **, привожу некоторые упражнения из него. Перед их разучиванием ребенку напоминается содержание сказки «Белоснежка и семь гномов». Подбирается музыкальное сопровождение преимущественно с быстрыми ритмами. Кроме того, перед занятием комнату необходимо

* Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М.: Советский спорт, 1988. Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Занимайся ритмической гимнастикой. М.: Советский спорт, 1988.

** Крамина С. В., Белецкая М. М. Ритмическая гимнастика. Мама и дочка // Советская женщина. 1985. № 2. С. 38—39.

проветрить, температура воздуха не должна превышать 16—17°С.

Упражнения выполняются танцевально в такт музыке, с веселым настроением и активным движением.

1. *«Ходьба гномов»*. Ребенок идет на слегка согнутых в коленях ногах, попеременно ставя их носками наружу и внутрь, и как бы несет на плече «мешок с тяжелым грузом».

2. *«Танец гномов»*. Ноги согнуты в коленях, руки на бедрах. Наклоны туловища в стороны с кивками головой.

3. *«Белоснежка стирает»*. Покачивания в стороны — двойные и одинарные. «Белье» трут кулачками при двойном покачивании, при одинарном — «полоскают».

4. *«Гномы приветствуют Белоснежку»*. Ноги согнуты в коленях, спина прямая. Хлопки по бедрам, подъемы рук вверх и прыжки.

5. *«Тюлененок»*. Лежа животом на коврике, руки согнуты в локтях, подъемы головы и плеч с одновременным подтягиванием корпуса вверх. Затем скольжение ногами по коврику с подъемом и опусканием таза.

6. Веселые прыжки и бег на месте — вместе с мамой. Прыжки поочередно на одной ноге, затем на двух, бег с высоким подниманием колен в такт музыке.

В этот комплекс можно постепенно включать и другие упражнения, менять порядок их выполнения. Важно, чтобы каждое упражнение повторялось неоднократно. Следует контролировать, особенно в начале занятий, пульс ребенка, хотя обычно можно не опасаться его высоких (до 170—180 уд/мин) параметров.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат **лыжные прогулки.** Многое из того, что было сказано выше о пользе медленного бега, относится и к лыжным тренировкам — ведь и их основу составляют циклические упражнения. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т. д. Добавим, что при ходьбе на лыжах в работе участвует большее, чем при беге, число мышц. Однако возникающий при беге антигравитационный эффект, способствующий притоку венозной крови от нижней половины тела в грудную полость, при ходьбе на лыжах мало выражен: это снижает её положительное влияние на сердечно-сосудистую деятельность.



Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка в возрасте 3—5 лет длина лыж может превышать рост на 5—7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки — немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1—2 толстыми шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно самое трудное — суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах — передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика, постепенно она возрастает — одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков. (Тяжесть тела перенесена немного вперед, ноги согнуты, но в коленях не

напряжены, верхняя половина тела расслаблена [illegible] и недлинных спусков [illegible] «плугом» — это сведение носков лыж и [illegible] и постановка лыж на внутренние ребра [illegible] поворотом лыж с опорой на палки [illegible] и осваивается далеко не всеми детьми.

Обучать детей скоростному «коньковому» ходу [illegible] ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

Другим полезным циклическим упражнением, к сожалению, все более утрачивающим популярность, является ***бег на коньках.***

Пробудить интерес ребенка, дать ему возможность ощутить радость от быстрого скольжения по льду, — главная задача родителей. Ботинки для коньков, в отличие от лыжных, должны быть по размеру такими же, как обычная обувь, или на один номер больше. Сначала лучше использовать фигурные коньки.

Обязательное условие успешного овладения коньками — постепенность в обучении основным движениям. Первые шаги на коньках лучше делать в помещении, при этом ребенка поддерживают руками. Ноги должны стоять прямо и не наклоняться внутрь. При выходе на лед начинающий конькобежец обучается падению на бок без опоры на руки. Следующий этап — скольжение на параллельно поставленных коньках после короткого разбега при постоянной поддержке за руки. Затем ребенок учится разбегу и скольжению по прямой. Торможение выполняется разведением концов коньков в стороны или их сближением с отклонением корпуса назад. На последнем этапе разучиваются повороты. Главное в них — перенос тяжести тела с внешнего ребра одного конька на внутреннее ребро другого.

Рассказывая о физкультурных занятиях в зимнее время, нельзя не упомянуть горнолыжный спорт. К большому сожалению, он недостаточно популярен в нашей стране, особенно среди детей и подростков. Между тем опыт горнолыжников Кольского полуострова, Камчатки, Карпат и других регионов убедительно говорит о большой пользе занятий горнолыжным спортом для физического и психического здоровья детей и подростков.

Ну а нециклические упражнения, разве они не нужны совсем? Разумеется, это не так, их тоже следует включать в арсенал оздоровительных средств. И в первую очередь, конечно, гимнастические упражнения с предметами и без предметов.

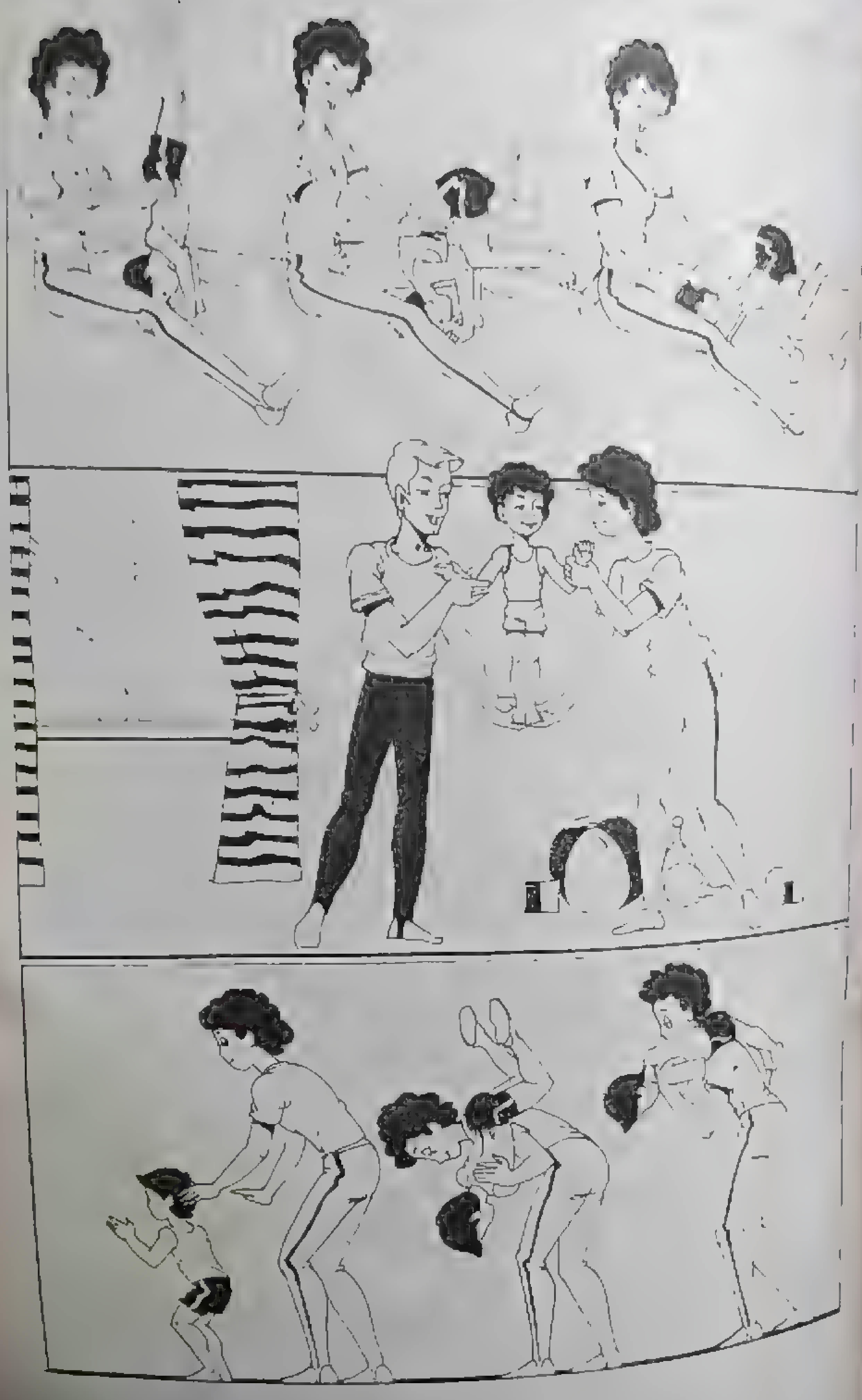
Такие упражнения дошкольники выполняют на занятиях по физическому воспитанию в детских садах 3 раза в неделю, школьники — на уроках физкультуры 2 раза в неделю. Однако этого, конечно, недостаточно. Основные гимнастические упражнения ребенок должен выполнять и дома — во время утренней зарядки, а малыши, как вариант, и по возвращении из детского сада.

Хорошо включать в каждый гимнастический комплекс упражнения, выполняемые с помощью взрослых. Это могут быть поднимания ребенка за талию вверх и усаживания его на плечо, различные повороты малышей в руках родителей вперед, назад, в стороны и т. д. Наконец, существует множество подвижных игр для родителей и детей, в которых циклические движения комбинируются с гимнастическими. Благодаря родителям-энтузиастам, таким, например, как В. С. Скрипалев, автор популярной книги «Стадион на дому», упражнения в квартирах на снарядах стали уже не редкостью. Подобные упражнения способствуют формированию двигательных качеств и навыков, вызывают положительные эмоции.

Однако следует предостеречь от чрезмерного увлечения упражнениями с разными висами и раскручиваниями на руках, веревках, канате и перекладине, так как они дают интенсивную нагрузку на суставы, связки и мышцы плечевого пояса и могут привести к сужению грудной клетки и сутулости.

Выполняя упражнения вместе с детьми, взрослые должны обеспечить их безопасность. При подъемах нельзя держать ребенка за кисти, так как из-за недостаточного развития связочно-мышечного аппарата может произойти травма. Лучше держать ребенка за предплечья или бедра. Позвоночник следует предохранять от неправильного прогиба, а голову ребенка — от удара или сильного поворота.

Несколько слов о месте проведения игр и инвентаре. Надо стремиться проводить игры-упражнения с ребенком на свежем воздухе, по возможности не на асфальте, а в скверах и парках. В закрытых же помещениях воздух



должен быть чистым с температурой около 16°. На полу, отведенном для прыжков или бега на месте, постелите толстый ковер или ватное одеяло — для предупреждения ушибов, растяжений связок и мышц.

Упражнения в игровой форме имеют большое оздоровительное значение, но постепенно их можно заменять соревновательными спортивными упражнениями, преимущественную роль в которых также следует отдавать циклическим.

Физические (как циклическое, так и нециклическое) упражнения — эффективное средство не только профилактики, но и лечения нарушений осанки. Так, при кифозах («круглая спина», грудная клетка сужена, плечи опущены вперед и вниз) дети не могут стоять прямо даже в течение нескольких минут, а когда ребенок сидит, то в нижней части его позвоночника возникает округление. Дети с таким заболеванием должны спать на спине без подушки, на достаточно жестком матраце. Они не должны носить и поднимать тяжелые предметы, а также сидеть в течение длительного времени. Сколиоз — боковое искривление позвоночника — бывает истинным, требующим специального ортопедического лечения, и ложным (в виде сколиозной позы, с одним плечом выше другого). Обычно это наблюдается у детей с гибким позвоночником и слабой мускулатурой. Прекрасным профилактическим средством от этих нарушений служит плавание: для предупреждения кифозов лучше плавать стилем брасс, а сколиозов — вольным стилем. С целью улучшения осанки используются комплексы гимнастических упражнений с предметами: прогибание спины, наклоны и повороты туловища в стороны, бросание мяча, ходьба на четвереньках, «велосипед». Полезно выполнять и такое дыхательное упражнение: при подъеме на носках вдох производится через нос, живот надувается, при выдохе живот втягивается, спина прямая.

Следует помнить, что правильное дыхание — вообще одно из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Прежде всего ребенок должен научиться энергичному выдоху. Необходимо также уметь правильно дышать через нос.

Пускать мыльные пузыри — веселое занятие и хорошее упражнение для развития функций дыхания. Можно поучиться и упражнениям на задержку дыхания на вдохе и выдохе. Во время прогулок ребенок должен медленно вдыхать и еще более медленно выдыхать носом.

Правильное дыхание играет очень большую роль в профилактике и даже лечении ряда заболеваний. Существует ряд методик (А. Н. Стрельниковой, В. В. Гневушева и других) обучения дыхательным упражнениям, эффективных при многих патологических состояниях у детей и взрослых. Но в этом без медицинских консультаций не обойтись.

Таким образом, этапами пути растущего организма к здоровью без лекарств являются: режим дня с учетом индивидуальной биоритмики и оптимальными соотношениями периодов подъемов и спадов активности, бодрствования и сна; ежедневные физические, преимущественно циклические, нагрузки. Однако только этих «слагаемых» здорового образа жизни еще недостаточно. О том, какие еще факторы необходимо ввести в арсенал оздоровительных нелекарственных средств в целях воспитания здорового ребенка, будет рассказано в следующих главах.



НАДЕЖНЫЙ ЩИТ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же.

В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами. Однако в наши дни большинство соотечественников ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из-за опасений простудить ребенка уже с первых дней и месяцев его жизни занимаются пассивной защитой от простуды: укутывают его, наглухо закрывают форточки и т. д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре окружающей среды.

Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что неизбежно приводит к частому возникновению простудных болезней. Существует прямая зависимость: чем в более «тепличных» условиях растет ребенок, тем чаще у него будут возникать острые респираторные и другие заболевания. Число таких детей, и без того, к сожалению,

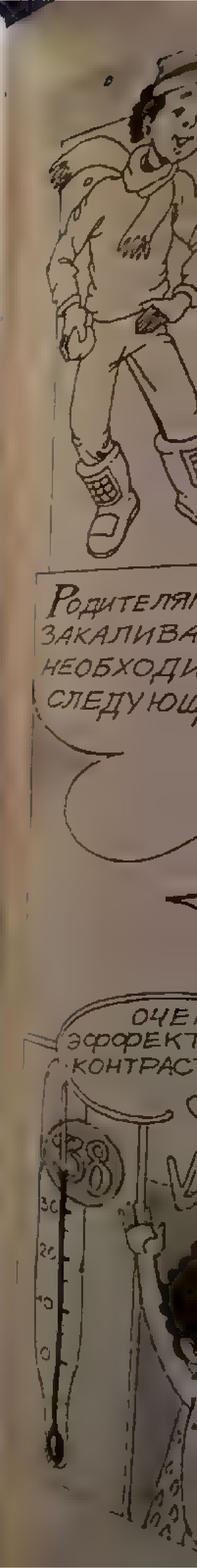
достаточно большое, в течение последних лет ... проблема поиска и разработки эффективных ... закаливания остается одной из важнейших. Польза закаливания детей начиная с самого раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование. Основные принципы и методы закаливания детей сформулированы еще в 1910 году известным педиатром Г. Н. Сперанским.

Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы — солнце, воздух и вода — действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. (Эти образования — важнейшая часть аппарата физической терморегуляции, тогда как химическая терморегуляция определяется характером обменных процессов.) Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счет чего возрастает кровонаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает. Поэтому даже длительное холодовое воздействие не изменяет сколько-нибудь заметно температуру тела закаленных людей. Вот почему суть закаливания можно коротко обозначить как совершенствование терморегуляции.

Известно, что детям до 7—8-летнего возраста присущи более высокие показатели теплоотдачи, чем взрослым. Это может приводить к быстрым переохлаждениям и перегреваниям. Причем если дошкольники легко переносят снижения температуры тела на 2°, то ее повышение на 2—2,5° может быть опасным для их здоровья.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20° (это максимум для детей раннего возраста) и 18° (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне




НЕ КУТАЙТЕ РЕБЕНКА!
Родителям, приступающим к закаливанию ребенка, необходимо запомнить следующее:
ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ — ОТЛИЧНОЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО
ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВЕН КОНТРАСТНЫЙ ДУШ
38
23
ДРЕВНЕЙШИЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ — ПЛАВАНИЕ

от 16° до 23°. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях — более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Важное значение при пассивном закаливании имеет одежда. Никогда не следует кутать ребенка; уже говорилось, что это приводит к перегреванию организма. В специальных исследованиях выявлено, что излишне теплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Чем больше родители кутают своих детей, тем выше вероятность вырастить их слабыми.

Итак, главные правила: одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез. В крови увеличивается количество эритроцитов (красных кровяных телец — переносчиков кислорода) и гемоглобина. Поэтому прогулки дошкольников и младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах и в поселках.

Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от +20° до +10° с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде. Наблюдения, опрос и беседы с родителями, к сожалению, показывают, что мало кто из них это выполняет из-за нехватки времени, а также необходимости тщательного контроля за изменением температуры воздуха и т. д.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком — замечательное закаливающее средство. Установ-

лено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом — по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство — после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность. Дело в том, что реакции на холодовые раздражители сформированы в организме уже к моменту рождения, тогда как адекватные реакции на действие тепла у малышей выражены более слабо. Да и общее число тепловых рецепторов в 10 раз меньше, чем холодовых. Поэтому на резкие изменения температуры окружающей среды (например, при входе с улицы в теплое помещение и наоборот) эти механизмы реагируют слабо, и такого рода ситуации чреваты для незакаленных детей острыми респираторными заболеваниями. Отсюда необходимость всесторонней тренировки аппарата физической терморегуляции. Достичь же этого в полной мере можно только при использовании разнонаправленных температурных стимулов, чередуя тепловые раздражения с прохладными и холодовыми. Вот почему ведущим принципом эффективного закали-

...ем, по мнению автора, должно быть применение контрастных термических воздействий.

В нашей лаборатории Института педиатрии Академии медицинских наук СССР предложен и успешно апробирован в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом.

Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до +15—14°. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22°. Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2—3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5—6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до 15—20°. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть — при соблюдении правил их выполнения — солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Поэтому первые солнечные ванны, особенно для детей-ясельничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха +20

и более не должны превышать 7—10 минут. Через 3—5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8—10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15—20 минут.

Полезно принимать солнечные ванны в движении — в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка должна быть легкая шапочка. При первых признаках перегревания (покраснение лица, потливость, головная боль) ребенка следует немедленно увести в тень, умыть прохладной водой, напоить такой же водой, на лоб положить повязку, смоченную в холодной воде, и уложить на некоторое время. Потом пусть он спокойно поиграет в тени; в этот день открытого солнца ему следует избегать.

Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым — умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (начиная с +28°) и увеличении длительности процедуры (до 0,5—1 мин), а также полоскание горла — сначала теплой, затем прохладной водой.

Конечно, одно из самых полезных оздоровительных средств — купание в открытых водоемах, когда действуют все природные факторы. Ведущее правило закаливания при этом заключается в зависимости длительности купания от температуры воды и воздуха. К сожалению, большинству родителей эти нормативы неизвестны. Соответствующие и довольно простые таблицы могли бы быть вывешены на каждом пляже. Но пока этого нет, советуем руководствоваться следующими элементарными и надежными критериями: при первых проявлениях дрожи у ребенка его следует немедленно вывести из воды, завер-

нуть в полотенце (но не растирать!), а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже теплой, ребенок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзать.

Особого разговора заслуживает вопрос о закаливании при плавании в бассейнах. Наилучших результатов можно добиться при плавании в открытых бассейнах с подогревом воды. Создающиеся при этом контрасты температуры на границе водной поверхности с воздухом тренируют систему физической терморегуляции и оказывают хороший закаливающий эффект. Ценный опыт в свое время был накоплен на занятиях в открытом бассейне «Москва». Дети, посещавшие эти занятия в течение длительного времени, практически не болели респираторными заболеваниями.

При плавании в закрытых бассейнах дело с закаливанием обстоит хуже. Для овладения навыками одного из стилей спортивного плавания (а именно это обеспечивает должный тренирующий, повышающий выносливость, оздоровительный эффект) необходима достаточно теплая вода постоянной температуры при близкой к ней температуре воздуха. Закаливающий же эффект возникает при более низких и достаточно отличных друг от друга температурах и воды и воздуха. Это и объясняет слабую оздоровительную эффективность плавания детей в закрытых бассейнах.

Однажды пришлось разбираться в следующей ситуации. В детском саду с закрытым бассейном дети чаще болели ОРЗ, чем в соседнем, где бассейна не было. Получалось, что занятия плаванием ухудшают здоровье. Побывав на занятиях в бассейне, я обратил внимание на очень большую духоту и влажность воздуха. Температура воздуха здесь равнялась +32°, а температура воды +30°. Такие сверхкомфортные условия, понятно, ни в коей мере не способствовали тренировке терморегуляции, а сквозняки, с которыми дети сталкивались по пути в бассейн и из него, провоцировали простудные заболевания. Условия в бассейне были изменены, и спустя несколько месяцев заболеваемость детей значительно снизилась.

Еще одним действенным сопутствующим закаливающим средством при плавании в бассейнах может и должен быть прием до и после занятий контрастного душа по методике, приведенной далее. Контрастные души отлично тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и под-

кожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы.

Существует ряд методик применения контрастного душа, но все они требуют специальной подготовки детей к этой сильной закаливающей процедуре. Начинать можно с известной процедуры контрастных ножных ванн с поочередным погружением ног ребенка в тазы с водой разной температуры (34—36° и 18—20°).

Одна из удобных и требующих не много времени методик контрастного душа такова. После утренней зарядки ребенок обливается под душем от шеи теплой (38°) водой в течение 30—40 секунд, затем температуру воды снижают на 2—3°, а время ее действия сокращают до 15—20 секунд. Далее такие чередования приемов теплого и прохладного душа повторяют 2—3 раза. В первых процедурах температуру воды определяют водным термометром, затем — «на глазок». Через 3—4 дня время обливаний менее теплой водой доводят до 30—40 секунд. Через 8—10 дней разницу в температуре воды увеличивают на 3—4° и так постепенно в течение 3—3,5 месяцев разницу в температуре горячей и прохладной воды доводят до 20° у дошкольников и 24° у школьников (т. е. 40—42° и 18—20°). После каждой процедуры тело вытирают полотенцем. Методика контрастного душа должна быть связана с климатом района, в котором проживает ребенок: на Севере в комбинации воды разной температуры должны преобладать тепловые воздействия, тогда как жителям Юга полезны, напротив, холодовые.

Имеющийся опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей раннего возраста. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Основу оздоровительного эффекта бань, издавна популярных в нашей стране, также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры. Насколько показаны посещения бань детям и подросткам, полезны ли они для их здоровья? Опыт многих стран, особенно Скандинавских, со всей очевидностью показывает, что и русская парная баня, и финская сауна помогают закалке как взрослых, так и детей, включая старших дошкольников. Конечно, для последних и младших школьников должен создаваться более щадящий режим, особенно при

первых посещениях. Так, температура в парилке должна быть в пределах 65° для дошкольников, 75° — для младших школьников. Соответственно время нахождения в ней — 5—7 минут. За одно посещение ребенок может побыть в парной 2—3 раза, чередуя посещение с приемами прохладного (20—25°) душа в течение 20—30 секунд. По мере повторения процедур температуру воздуха в парилке можно увеличить до 80°, а время пребывания в ней — до 7—8 минут. Дети старшего школьного возраста могут находиться в парной вместе со взрослыми, однако лишь на нижней полке и все же меньшее время, чем они.

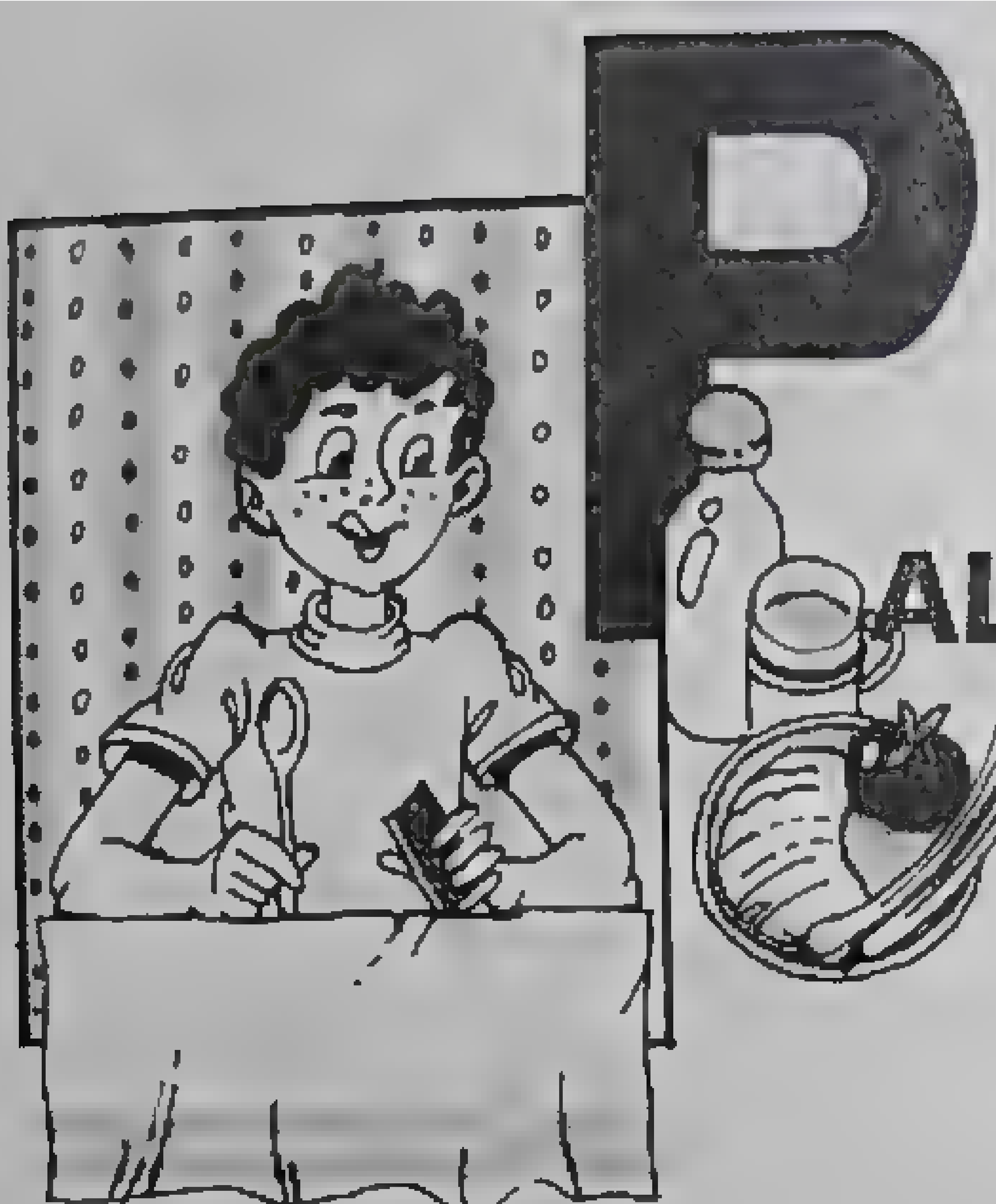
Заканчивая главу о закаливании, автор считает необходимым предостеречь родителей от такой крайности, как купание детей зимой в ледяной воде и других приемов «моржевания». Главными методами закаливания детей в таких семьях, начиная с младенцев, являются ходьба босиком по снегу без одежды, обливания и купания в ледяной воде. Такие эксперименты могут быть опасными для здоровья многих детей.

Экстремальные холодовые раздражения вызывают резкий спазм кожных и подкожных сосудов, кардинально перестраивают обменные процессы. При повторениях этих нагрузок аппарат терморегуляции неизбежно перенапрягается, что сравнительно безболезненно может происходить лишь у некоторых людей. Но даже у них в той или иной степени нарушается состояние систем, опосредованно участвующих в терморегуляции. Очень уязвимыми оказываются системы выделения. В почках, например, может возникнуть хронический воспалительный процесс, практически не поддающийся терапии. Родители должны понять, что погружения детей, особенно младшего возраста, в ледяную воду связаны с риском для их жизни!

Но как тогда объяснить то, что у некоторых «моржующихся», а правильнее сказать «моржуемых», наблюдается легкое течение и снижение частоты простудных заболеваний? Научное объяснение, по-видимому, может вытекать из индивидуально-типологических различий вегетативно-сосудистой реактивности и, соответственно, терморегуляции, которые, как это было показано в наших исследованиях, имеются с рождения и, вероятно, генетически обусловлены. Было установлено, что некоторые лица обладают повышенной устойчивостью к холодовым стимулам, которые не вызывают у них выраженных со-

дистых и кожно-температурных реакций. Поэтому сильные и даже сверхсильные холодовые стимулы при постепенном возрастании их интенсивности оказывают на них тренирующее и закаливающее воздействие. Здоровью же большинства людей (и взрослых и детей) такие процедуры могут принести серьезный вред.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей — в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.



Рациональное питание

Правильное питание — важнейший залог формирования здорового организма. Казалось бы, это известно всем, во всяком случае спорить с этим никто не станет. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально необходимые представления о рационе и режиме питания, многие родители не считают обязательным.

И если недокормленных детей при всех наших сложностях с продуктами немного, то уж перекормленные дети есть в каждом классе любой школы, почти в каждой группе детского сада. Обычно они слабее худощавых, чаще болеют и тяжело переносят заболевание. И обычно никто не волнуется по поводу излишней упитанности ребенка: мол, с возрастом это пройдет. Между тем возникшие при перекармливании жировые клетки порой сохраняются на всю жизнь, появляется склонность к их постоянному росту.

Специалистам хорошо известно, что дети с излишней массой тела с младенческого возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить. Зачастую у них кривые ноги и так называемая круглая спина. Добавим, что возникающие в дошкольном периоде обменные и другие нарушения, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Французские педиатры Софи Лямираль и Кристин Рино в книге, переведенной на русский язык *, приводят интересную и, как думается, верную классификацию детей с избыточной массой тела.

Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия — прямая дорога к полноте. Исследователи считают, что таких детей надо заинтересовывать прогулками или физическими упражнениями. Наш опыт показывает, что сделать это непросто, родители должны приложить много стараний и набраться терпения, чтобы привить любовь к систематическим движениям. Очень важен здесь и личный пример взрослых.

У так называемых нервных детей имеется постоянная потребность в еде, в их карманах всегда можно найти конфеты, пирожки, шоколад, поедаемые тайком. Чаще такие явления встречаются у школьников, но могут быть и у старших дошкольников. Здесь надо завоевать доверие ребенка и постараться найти причину, которая нередко кроется в обостренных отношениях со сверстниками или взрослыми. Устранив причину или уменьшив ее влияние, можно добиться изменения характера питания и соответственно уменьшить полноту.

Кроме того, некоторых достаточно подвижных детей перекармливают родители. Утром до прихода в детский сад и вечером дома ребенка заставляют, иногда очень энергично, усиленно питаться, да еще теми высококалорийными продуктами, которые полным детям противопоказаны: пирожные и другие сладости, разные закуски, белый хлеб со сливочным маслом и др., тогда как такие необходимые и малокалорийные продукты, как овощи, эти дети почти не потребляют. Наблюдения за такими семьями показывают, что основные нарушения пищевого рациона и режима питания происходят в выходные и праздничные дни, когда поедается и взрослыми и детьми огромное количество еды. В результате — ожирение у всех членов семьи.

Вместе с тем стоит предостеречь от введения детям диет, предназначенных взрослым, так как их применение

---

* Лямираль С., Рино К. Растите детей здоровыми. М.: Физкультура и спорт, 1981.— С. 98.

...рушает нормальные процессы роста и развития ре-бенка.

Родители худых и даже худощавых детей значитель-но чаще беспокоятся и волнуются по этому поводу по сравнению с родителями упитанных детей. И, как правило, зря, потому что большинство этих детей здоровы

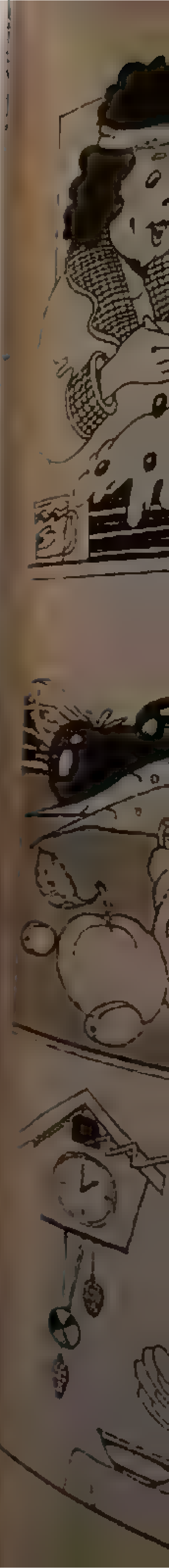
Таблица

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10—11,5	9,1—10,8	73,79	72—[illegible]
2	12,4—13,7	11,7—14,1	85—92	[illegible]
3	13,7—16,1	13,1—16,7	92—99	91—99
4	15,5—18,9	14,4—17,9	98—107	95—106
5	17,4—22,1	16,5—20,4	105—116	104—114
6	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
7	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8	24,1—31,3	24,2—30,8	125—135	124—134
9	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	131—[illegible]
11	32,1—40,9	31,7—42,5	138—149	[illegible]—152
12	36,7—49,1	38,4—50,0	143—158	146—[illegible]
13	39,3—53,0	43,3—54,4	149—165	151—[illegible]
14	45,4—56,8	46,5—55,5	155—170	154—[illegible]
15	50,4—62,7	50,3—58,5	159—175	156—[illegible]

Если показатели ребенка находятся в указанных здесь границах (табл. 1), то можно, в частности, сделать вывод, что он правильно питается. А что это, собственно, правильное, или рациональное, питание?

Согласно концепции, разработанной академиком АМН СССР А. А. Покровским, суть такого питания со-ставляет следующие правила: энергетическая ценность потребляемой пищи не должна превышать энерготраты организма; в суточный рацион должны входить пищевые вещества (нутриенты) в сбалансированном виде, что обеспечивается оптимальными соотношениями белков, жиров и углеводов (примерно 1:1:4), и сочетаниями не-заменимых компонентов (аминокислот, витаминов и др.), дополняемых при необходимости чистыми (эссенциальны-ми) компонентами. Усвоение нутриентов во многом за-висит от режима питания.




НЕ В МЕРУ ЕДА — БОЛЕЗНЬ И БЕДА!
ГЕРКУЛЕС
РЕЖИМ ПИТАНИЯ ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ
ОБЕД

В дошкольном возрасте в связи с [illegible] [illegible] потребность в пищев[illegible] [illegible]личивается, это, в свою очередь, обусловливает [illegible] [illegible]мость увеличения количества таких продуктов, [illegible] рыба и крупы, и постепенного снижения [illegible] молока. Изменяется и кулинарная обработка [illegible] для приготовление блюд для старших дошкольников [illegible] ших школьников приближается к «взрослой» кулинарии. Но лишь приближается, а не совпадает. Так, [illegible] приправы и соусы не должны быть слишком острыми, овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной и посыпаются зеленью петрушки (укропа) с добавлением измельченного чеснока, мясные и рыбные блюда, а также овощи лишь слегка поджариваются (а в основном тушатся) и подаются на стол 3—4 раза в неделю. Ни в коем случае нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой. Вместо них ребенок может выпить полстакана яблочного или морковного сока. Важно соблюдать питьевой режим, так как детский организм в большом количестве выделяет влагу. Суточная потребность дошкольников в воде — 1—1,3 л, школьников — 1,5 л.

Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов — разнообразие рациона за счет как разных продуктов, так и способов их приготовления. Например, мясо и овощи можно употреблять рублеными или нарезанными кусочками, в отварном или тушеном виде. Из круп можно делать не только каши, но и пудинги, запеканки, биточки. Чаще следует предлагать детям комбинированные гарниры, улучшающие усвоение пищи.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон.

В весенне-летний период и в начале осени больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом помнить: рацион ребенка должен включать определенное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ. Примерные их суточные показатели для дошкольников: белков и жиров около 70 г, углеводов около 280 г, кальция 1200 мг, фосфора около 1500 мг, витамина С 50 мг.

Биоритмические особенности также должны учитываться. Так, для детей-«жаворонков» (с высокой работоспособностью в первой половине дня) завтрак и обед могут

содержать до $^2/_3$ и даже $^3/_4$ общей калорийности дневного рациона, тогда как для «сов» полезны легкий завтрак и не слишком калорийный обед при плотном ужине.

Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола. Температура подаваемых кушаний не должна быть слишком высокой или низкой.

И еще несколько слов об обычном дневном рационе детей. На завтрак — каши, яйца (лучше сваренные вкрутую), блюда из творога, мяса, рыбы, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед: овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок выпивает стакан молока, кефира или простокваши, съедает печенье, ватрушку или булочку, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, вечером давать не следует.

Для питания дошкольников используется посуда небольшого размера, привлекательная, с ярким рисунком, красивой формы. Шестилетние дети должны уметь правильно пользоваться вилкой и ножом.

Нередко дети отказываются от еды и имеют вообще плохой аппетит. Что делать в таких случаях? Прежде всего постараться выявить причину отказа от еды. Это могут быть сладости, съеденные утром, или вчерашнее переедание. Заставлять ребенка есть «за маму», «за папу» не надо. Вместо этого можно в шутливой форме предложить ему поесть при помощи взрослого — дети обычно гордятся своей самостоятельностью и скорее всего поедят сами. Часто дети не любят ту пищу, которая не нравится родителям. Поэтому важно не показывать ребенку своего негативного отношения к тем или иным блюдам.

Иногда помогают психолого-педагогические приемы. Так, в одной семье шестилетний Андрей отказывался от гречневой каши — одного из самых полезных продуктов. Однажды отец рассказал ему о русских солдатах, суворовских чудо-богатырях, справлявшихся с громадными физическими нагрузками. Их любимой едой была гречневая каша. С тех пор Андрей стал с аппетитом есть ее, называя «богатырской».

Все, что было рассказано на предыдущих страницах,

…ывалось на концепции сбалансированного питания, действенность которой подтверждена многолетней практикой*. Вместе с тем результаты научных исследований, а также ряд практических наблюдений привели к необходимости создания новой концепции, так возникла теория адекватного питания, развиваемая в нашей стране академиком А. М. Уголевым и его учениками.

Эта теория исходит из следующих положений. Питание должно соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте. Подбор продуктов должен быть адекватным естественной «технологии» ассимиляции (усвоения) пищи. Сам же процесс ассимиляции пищи протекает при участии населяющих организм полезных бактерий (симбионтов), которые к тому же синтезируют питательные вещества, в том числе и незаменимые. Нарушения взаимоотношений организма-хозяина и его симбионтов приводят к развитию патологических процессов. Нас здесь особенно интересует то положение теории, которое гласит: важнейшими компонентами пищи наряду с питательными веществами являются балластные (клетчатка и растительные волокна, находящиеся в овощах и фруктах). Потребление же только рафинированных продуктов, даже в сбалансированном виде, может приводить к разным расстройствам и развитию таких «заболеваний века», как атеросклероз, диабет и др.

Если с этих позиций оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов. Сама технология приготовления блюд для детей должна быть изменена.

Практическая реализация теории адекватного питания находит отражение в направлении, развиваемом В. С. Михайловым**, активным пропагандистом рационального питания, автором почти 30 изобретений в области технологии приготовления блюд. Основные отличия этой технологии: 1. Исключение или значительное ограничение «жестких» методов обработки продуктов пи-

* Лаптев А. П. Что надо знать о питании детей. М.: Советский спорт, 1989.

** Михайлов В. С. Семейная кулинария. М.: Советский спорт, 1980.

дения (жарение, пассерование, запекание). 2. Приготовление пищи на овоще-крупяных «подушках»: слои мелко нарезанных овощей чередуются со слоями круп. 3. Ограничение температуры и времени нагрева продуктов. 4. Использование жиров без нагрева, в натуральном виде. 5. Замена рафинированных кондитерских изделий овощными лепешками и фруктово-ягодными смесями. 6. Приготовление мяса, творога, яиц в виде «кашек» и др.

Большинство блюд, приготовленных по этой технологии, одинаково полезны и взрослым и детям. Вот как можно, например, приготовить мясо-овощные котлеты «по Михайлову» на семью из 3—4 человек. Полстакана мясного фарша смешивают с тем же количеством рубленой капусты с морковью (в соотношении 1 : 1), смесь пропускают через мясорубку, добавляют 2 столовые ложки манной крупы, воды и немного соли. Масса тщательно взбивается. Котлеты из этого фарша кладут в сухую форму и заливают горячей водой так, чтобы она их прокрывала. Запекаются в духовке при температуре 250° С в течение 15—20 мин. Можно приготавливать такие котлетки и на овощной подушке: на дно формы кладут сначала ломтики овощей (свекла, морковь, репа), а на них — котлетки, с добавлением в форму горячей воды.

Очень полезной для детей представляется замена традиционной яичницы яичной кашкой с морковью. Для этого требуются 2 морковки, 4 яйца, 1 стакан воды, 2 луковицы и 4 зубчика чеснока, немного соли. Очищенная морковь нарезается тонкими ломтиками, лук полукольцами (чеснок мелкими кусочками). В яйца вливают холодную воду и размешивают до однородной смеси, которой заливают нарезанные и положенные в форму овощи. Кашка ставится в разогретый духовой шкаф на 10—15 минут. Такая яичница вкуснее (попробуйте!) и, главное, намного полезней обычной.

Из напитков «по В. С. Михайлову» можно привести рецепт приготовления чайного бальзама. Напиток готовится из смеси грузинского чая с разными травами в соотношении 8 : 2. На 4 стакана воды берется 1 столовая ложка чая, 1/4 чайной ложки ромашки, мяты или других трав. Сухой чай смешивается с сухими травами. Смесь насыпается в подогретый заварной чайник и заливается кипятком, затем напиток настаивается в течение 5—6 минут. Чтобы такой ароматный, но несладкий чай правился детям, готовьте к нему сладкие приправы. Например, ва-

...нье из листьев малины. Берутся 4 столовые ложки ва[illegible]ренья, 2 столовые ложки рубленых и хорошо тщательно промытых листьев малины и 1 морковка. Варенье смешивается с листьями малины, морковь натирается на терке и добавляется в эту смесь вместе с $^1/_2$ стакана горячей воды. Масса доводится до кипения и быстро охлаждается...

Или вот как может быть приготовлено блюдо на завтрак в воскресное утро. На 1 порцию берут 40 г смеси круп (рисовой, пшенной, овсяной и перловой) в равных количествах, 200 г молока, 100 г. моркови. После промывания крупу замочить на 1 ч (в это время вся семья может заниматься физкультурой, закаливанием и, если надо, уборкой квартиры). Затем в кастрюлю положить натертую на крупной терке морковь, поверх нее — крупы вместе с водой. Смесь быстро довести до кипения. Затем дать настояться под закрытой крышкой в течение 20—30 мин. Влить холодное молоко и довести до кипения. В тарелки с кашей добавить немного сливочного масла.

В заключение приводим примерное меню для ребенка дошкольного возраста на субботний и воскресный дни. Меню составлены профессором Е. М. Фатеевой и сестрой-диетологом Л. И. Басовой из Института питания АМН СССР (табл. 2).

Меню на остальные дни вряд ли целесообразно описывать, так как большинство детей питаются в эти дни в

Таблица 2

	Количество, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Первый день					
Завтрак					
Макароны с тертым сыром (макароны — 60, сыр — 14, сливочное масло — 5)	200	9,7	8,7	44,5	287,7
Кофе с молоком (молоко — 100, сахар — 15)	200	2,8	3,2	19,7	114,1
Белый хлеб с маслом	40/10	3,8	8,6	20,8	169,2

	Количество, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Обед					
Салат из зеленого горошка (горошек — 40, репчатый лук — 8, растительное масло — 3).	50	2,1	3,0	6,0	59,2
Суп с мясными фрикадельками (мясо — 54, яйцо — 1/8 шт., репчатый лук — 12, картофель — 64, морковь — 4, растительное масло — 3)	210/35	113,0	7,4	14,0	172,6
Рыба с отварным картофелем и польским соусом (треска — 50, яйцо 1/8 шт., молоко — 50, картофель — 145, лук — 4, сливочное масло — 8)	40/160	13,9	9,2	31,2	255,7
Отвар шиповника (шиповник сухой — 15, сахар — 10)	150	0,6	—	18,9	71,9
Черный хлеб	60	3,9	0,6	24,0	114,0
Полдник					
Вафли	25	0,8	0,7	20,2	85,5
Молоко	190	5,3	6,1	8,9	87,0
Яблоко	130	0,5	—	14,3	59,8
Ужин					
Овощная запеканка (капуста — 40, тыква — 14, морковь — 40, лук — 11, картофель — 70, манная крупа — 10, яйцо — 1/8 шт., сливочное масло — 5, растительное масло — 4, сметана — 15)	200	5,1	13,3	28,4	249,1
Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,3
Белый хлеб с маслом	45/5	3,9	4,5	23,3	143,6

	Количество, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Второй день					
Завтрак					
Ленивые вареники со сметанной подливой	200	18,6	13,6	33,2	339,1
Кофе с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1
Белый хлеб с маслом	40/10	3,8	8,6	20,8	169,2
Обед					
Салат из капусты с яблоками	50	0,5	3,0	3,6	43,3
Рассольник со сметаной	250/10	2,6	6,2	22,2	151,7
Плов	200	17,8	12,6	36,6	322,3
Компот из свежих яблок	150	0,1	—	12,4	47,5
Черный хлеб	60	3,9	0,6	24,0	114,0
Полдник					
Сливочные сухари	25	2,1	2,6	17,8	99,2
Молоко (кефир)	190	5,3	6,1	8,9	87,0
Яблоко	130	0,5	—	14,3	59,8
Ужин					
Картофель тушеный с сушеными фруктами	200	4,4	6,1	53,7	285,1
Молоко	190	5,3	6,1	8,9	87,0
Белый хлеб	45	3,5	0,4	23,3	106,2

дошкольных учреждениях. Напомним, что в 1 чайной ложке содержится примерно 3 г сыпучих веществ и 5 г жидкости, а содержимое 1 столовой ложки соответствует по массе 3 чайным ложкам. Конечно, в домашних условиях продукты взвешивать с точностью до 1 г вряд ли кто возьмется. Эти меню разработаны в соответствии с методическими рекомендациями по организации рационального питания в дошкольных учреждениях.

Подводя итог, напомним основные принципы правильного питания детей. Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в рацион, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями — вплоть до подросткового возраста. Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания.

* * *

Педагоги неоднократно подчеркивали ведущее значение положительных эмоций в воспитании здорового подрастающего поколения. Ребенку необходимы условия для увлекательной, эмоционально насыщенной деятельности. Родители должны постоянно поддерживать у детей чувство жизнерадостности и бодрости. И прежде всего, как и в прочих аспектах воспитания, личным примером. Хорошо об этом писал известный врач и педагог, профессор Е. А. Аркин: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания... результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей». Воспитание здоровых детей требует от родителей самообладания, самоограничения, чувства меры.

Между членами семьи должны быть доброжелательные отношения. Скандалы, пререкания, резкость в обращении старших друг с другом, даже просто отсутствие такта травмируют нервную систему ребенка, ведут к неуравновешенности, раздражительности и нервозности. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты — «нельзя», «не бери», «не бегай», «не шуми». Жестко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

Для полноценного развития ребенка необходимо уже в дошкольном возрасте научить его трудиться. Надо, писал В. А. Сухомлинский, «...окунуть ребенка в труд, работать, как, разумеется, и отдыхать, вместе с ним, делать

это дружно и весело. Тогда ребенок почувствует эмоциональную окраску, присущую любому виду творческой деятельности, что очень важно и с нравственных позиций, и с оздоровительных. В результате увеличится работоспособность, улучшится настроение».

Воспитать ребенка здоровым — это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Реализация родителями такой программы — важнейший этап на пути ребенка к здоровью без лекарств.

Змановский Ю. Ф.
З-69 К здоровью без лекарств.— М.: «Советский спорт», 1990.— С. 64: ил.

ISBN 5—85009—020—7

В брошюре рассказывается о том, как укрепить здоровье, не прибегая к лекарствам, а используя средства физической культуры. Даются практические рекомендации по организации режима дня с учетом общих закономерностей и индивидуальных особенностей биоритмических циклов. Не обходит автор вниманием и такие вопросы, как закаливание и рациональное питание.

Предназначена для массового читателя.

З $\frac{4202000000-975}{099(02)-90}$ 140—90 ББК 75.1

Змановский Юрий Филиппович

К ЗДОРОВЬЮ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *Ю. И. Уварова*
Художник *А. Н. Воробьев*
Художественный редактор *Ю. А. Ерёмин*
Технический редактор *Л. С. Колесова*
Корректор *С. В. Свиридов*

Сдано в набор 15.02.90. Подписано к печати 16.08.90. Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,78. Уч.-изд. л. 3,41. Тираж 500 000 экз. Изд. № 975. Заказ 668. Цена 70 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР, 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

Издательство «Советский спорт»
предполагает продолжить
выпуск брошюр по сериям:
«Физкультурная библиотечка школьника»,
«Физкультурная библиотечка родителей»,
«Ритмы атлетизма»,
«Физкультура против недуга»,
«Физкультура для здоровья»,
а также открыть новые серии:
«Школа выживания»,
«Настольные игры»,
«Физкультурная библиотечка учителя»,
«Школа спортивного мастерства»,
«Виды спорта»,
«Юному арбитру».

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Нам очень важно знать Ваше мнение о брошюре «К здоровью без лекарств». В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнять анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном пролистал
002 — прочитал только отдельные разделы
003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью
005 — понравилось частично
006 — не понравилось
007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и что конкретно? (Напишите, пожалуйста)

____

____

4. Понравилось ли Вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось
009 — понравились отдельные рисунки
010 — все не понравилось
011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста) ____________________

____

6. Что послужило Вам источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению
013 — узнал из материалов газет и журналов
014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии
015 — случайно увидел в киоске, магазине
016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные
017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще из Вашего окружения читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек) ________
019 — читали знакомые на работе, по месту жительства ________
020 — кроме меня, никто не читал

8. Если Вы являетесь постоянным читателем одной из серий брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»
022 — «Школа спортивного мастерства»
023 — «Виды спорта»

024 — «Физкультурная библиотечка школьника»
025 — «Ритмы атлетизма»
026 — «Физкультура для здоровья»
027 — «Физкультура против недуга»
028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали? (Напишите пожалуйста) ______________________________

____

____

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?
029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениями
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста) ______________________________

____

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?
036 — да, получил много информации
037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?
040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?
046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?
052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?
054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт» ______________________________

____

70 к.

К здоровью без лекарств

В 1990 г. намечен выпуск ряда брошюр по физкультурно-оздоровительной тематике: «Массаж в борьбе с недугами», «Холод против простуды», «Бодрость на весь день».

Доктор медицинских наук, профессор Ю. Ф. Змановский рассказывает в брошюре о том, как можно сохранить и укрепить здоровье детей и взрослых, не прибегая к лекарствам, а используя средства физической культуры (прежде всего, циклические упражнения), закаливание, рациональное питание. Автор дает также рекомендации по организации режима дня в связи с суточными и годовыми циклами биоритмов и их индивидуальными особенностями.



Издательство Советский спорт

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190